

## Verza in insalata di arance e sedano



### **Ingredienti** **(per 1 porzione)**

100 g di verza

1 gamba di sedano bianco

**mezza carota Passo dopo Passo Despar**

mezza arancia

**mezzo cucchiaino di semi di girasole Despar Vital**

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

### **Procedimento**

1. Lavo e mondo tutta la verdura; taglio a losanghe sottili la verza, a tocchetti il sedano e a filetti le carote. Sbuccio la mezza arancia e pelo al vivo i suoi spicchi.

2. Condisco tutto una decina di minuti prima di servire, aggiungendo i semi di girasole e insaporendo con gomasio e pepe.